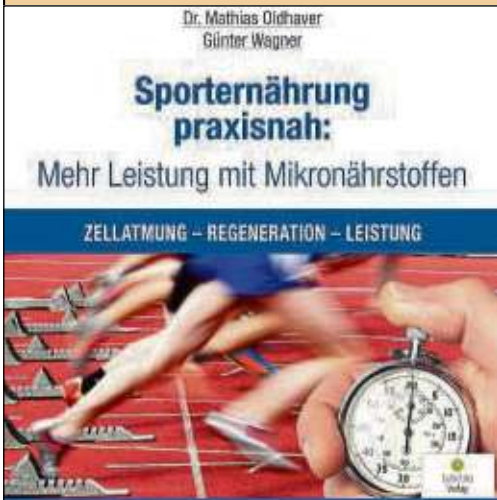


Die anderen Seiten

Fachlich fundiert und verständlich

Das Thema Sporternährung wurde schon in zahlreichen Fachbüchern behandelt. Doch das Werk von Günter Wagner vom Deutschen Institut für Sporternährung und Mikronährstoffexperte Dr. Mathias Oldhaver ist erfrischend anders: Gemeinsam mit Sportärzten und Ernährungsberatern geben sie einen umfassenden



Überblick über den aktuellen Wissensstand zur allgemeinen Sporternährung und zum speziellen Einsatz von Mikronährstoffen. Die Auto-

ren schaffen es, das Thema Mikronährstoffe im Sport sehr detailliert und umfangreich zu beleuchten. Gelungen ist vor allem die Mischung aus reinen Fachartikeln und Praxisberichten von Sportlern sowie Interviews mit Ernährungswissenschaftlern und Sportärzten. So ist auf der einen Seite ein nahezu lückenlos recherchiertes und gutes Fachbuch entstanden und auf der anderen Seite auch ein praxisnahes. Somit fällt es leichter, das Gelesene im eigenen (Sportler-)Leben umzusetzen. Aber selbst Nicht-Sportler erfahren darin wertvolle Infos, da auch allgemein gesundheitsrelevante Ernährungsthemen, wie Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette erläutert werden. Komplette Einsteiger in das Thema Sporternährung könnten aber etwas überfordert werden.

oh Günter Wagner und Dr. Mathias Oldhaver: Sporternährung praxisnah: Mehr Leistung mit Mikronährstoffen: Zellatmung – Regeneration – Leistung, 164 Seiten, ISBN: 978-3-944592-16-9

Prähistorisches Comeback nach 65 Millionen Jahren

Vom Ei zur Ur-Echse: Dinosaurier-Show in der Turnhalle Bieber

Offenbach (red) – Man kann sie streicheln und sogar reiten. Erwachsene und Kinder staunen, wenn Babys aus ihren Eiern schlüpfen. In einer 100-Minuten-Show erleben Erwachsene und Kinder in der Turnhalle Bieber die 180 Millionen Jahre lebendige Erdgeschichte. Die neue Live-Dinosaurier-Show garantiert Staunen, Lachen und Lernen für die ganze Familie. Starre Saurier-Figuren aus Pappmaschee sind Vergangenheit. Am 23. und 24. September erwacht die Urzeit zum Leben.

Ur-Echsen erwachen mit Hilfe elektronischer High-Tech in der neuen, familienfreundlichen Dinosaurier-Show vor den Augen des Publikums zum Leben. Computergesteuerte elektronische, lebensechte animierte Dino-Figuren und menschliche Darsteller vermitteln anschaulich die Dinosaurier-Geschichte auf der Erde. Details und Erklärungen zu Leben, Ernährung und Jagen der Dinosaurier liefert ein Paläontologe, der als Moderator durch die Live-Show aus Spezialeffekten, Spannung und Entertainment führt. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Zeit der Ur-Echsen werden so anschaulich und unterhaltsam vermittelt.



Achtung: Ein T-Rex trampelt durch Offenbach.

Foto: p

Wissenschaft und Entertainment Aussehen und Bewegungsabläufe der freilaufenden Animatronic-Marionetten entsprechen detailgetreu wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sogar in die Kinderstube der prähistorischen Giganten vermittelt die Show Einblicke: Ein Dino-Baby schlüpft aus seinem Ei. Der Brachiosaurus und Tyrannosaurus Rex (T-Rex) lassen sich sogar streicheln. Wissenschaftler schätzen das Gewicht des Brachio auf bis zu 40 Tonnen, das sind 40 Kleinwagen auf nur vier Beinen.

der T-Rex war mit seinem 1,5 Meter langen Schädel und bis zu 30 Zentimeter langen Zähnen das größte Landraubtier, das je auf der Erde gelebt hat. Mit Stampfen und Brüllen übertönt T-Rex Applaus und entsetztes Kreischen des Publikums. Blutrünstige Monster sind in der Show jedoch nicht zu sehen. Vielmehr macht sie die Wissenschaft von den Lebewesen und Lebewelten der geologischen Vergangenheit (Paläontologie) zum unterhaltsamen Erlebnis. Besonders mutige junge

Besucher der Show können den Ur-Echsen sogar auf den Rücken steigen und sie reiten. Symphonische Klänge bilden den Rahmen für die monumentale Show. Schaurige Musik verstärkt bei der Zeitreise durch Millionen Jahre Erdgeschichte das Gänsehautgefühl, wenn Dinos mit Menschen auf Tuchfühlung gehen. Die Show gastiert vom 23. bis 24. September in der Turnhalle Bieber, Seligenstädter Straße 34. Die Show gibt es dreimal täglich um elf, 14.30 und 17 Uhr.

Neue Wege zur eigenen Mitte finden

Offenbach (red) – Dem Leistungsdruck entfliehen, zu einem achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich finden. Loslassen lernen und eingefahrene Muster bewusst erleben und neu gestalten, neue Wege zur eigenen Mitte finden - das alles kann im Tai Chi-Kurs spielerisch erlebt werden.

Es wird Tai Chi Chuan in der Kurzform (37-Bilder) nach Prof. Cheng Man Ching („Yang-Stil“) als Grundlage vermittelt. Der Kurs findet ab Mittwoch, 27. September von 18 bis 19.30 Uhr im Gebäude der vhs, Berliner Straße 77, im vierten Stock, Raum 4-31 statt. Das Kursentgelt beträgt 78 Euro (ermäßigt 62 Euro). Weitere Auskünfte sind unter ☎ 069 80653141 oder -3148 und per E-Mail unter vhs@offenbach.de erhältlich.

Haltestelle wird verlegt

Offenbach (red) – Wegen Straßenbauarbeiten im Stadtteil Lauterborn wird die Haltestelle „Anton-Bruckner-Straße“ in beiden Fahrtrichtungen verlegt. In Fahrtrichtung Kaiserlei beziehungsweise Marktplatz halten die Busse der Linien 104, 105, 107 und V5 von 15. bis voraussichtlich 29. September in der Richard-Wagner-Straße auf Höhe der Einmündung St.-Gilles-Straße.

Preis-Bewerbungen noch bis Ende Oktober möglich

Integrieren, nicht diskriminieren

Offenbach (red) – Wer sich für die erfolgreiche Integration einsetzt und gegen Diskriminierung gebührt große Anerkennung. Das will die Stadt Offenbach zum 18. Mal mit dem Integrationspreis dokumentieren. Bis zum 31. Oktober diesen Jahres können Einzelpersonen, Initiativen und Verbände ihre Vorschläge für den Preis für „hervorragende Leistungen im Bereich der Integration und beim Integration ausländischer Mitbürger in der Stadt Of-

fenbach“ für das Jahr 2018 einreichen. Dann endet die Frist. Eine Jury wird die Preisträgerin oder den Preisträger unter dem Vorsitz des Integrationsdezernenten, Stadtrat Peter Freier, ermitteln. Der Integrationspreis ist Anerkennung für Initiativen oder Einzelpersonen in Offenbach mit besonderem Engagement und erfolgreichen Aktivitäten für die Integration und beim Kampf gegen Fremdenfeindlichkeit und Diskri-

minierung. In diesem Jahr wurde der mit 1000 Euro dotierte Preis für die engagierte langjährige Arbeit an Naime Demirezen verliehen. Vorschläge mit entsprechender Begründung (Beschreibung des Engagements) gehen an das Offenbacher Amt für Arbeitsförderung, Statistik und Integration, zu Händen des Integrationsbeauftragten Luigi Masala, Berliner Straße 100, 63065 Offenbach.

Mitmach-Vortrag

Sturzprophylaxe für mehr Sicherheit

Offenbach (red) – Welchen Beitrag eine gelungene Sturzprophylaxe in einem Klinikum spielt und welchen Beitrag Sturzprophylaxe zu mehr Patientensicherheit leisten kann, das ist Thema der zusätzlichen Patientenakademie am 19. September um 18 Uhr im Sana Klinikum Offenbach. „Sturzprophylaxe oder auch -prävention fasst alle Maßnahmen zusammen, die entweder das Sturzrisiko reduzieren, Stürzen vorbeugen oder die Folgen eines Sturzes mildern“, sagt

der Referent des Abends, der Diplom-Pflegepädagoge Manfred Schmidt. Er spricht in seinem Beitrag sowohl über Sturzursachen und Sturzrisiken als auch über Ansätze, wie jeder selbst die eigene Sturzgefährdung einschätzen kann. Es wird also diesmal aktiver zu gehen in der Patientenakademie: Alle Besucher können direkt einen ersten Selbsttest machen. Schmidt betont: „Als Folge der rund fünf Millionen Stürze älterer Menschen pro Jahr kommt es jährlich zu

250.000 Knochenbrüchen, oder anders ausgedrückt: Bei hundert Stürzen älterer Menschen, kommt es bei fünf Fällen zu einer Fraktur.“ Er ist sicher, dass viele der Unfälle hätten vermieden werden können, hätte man die Sturzrisiken besser gekannt und mit den Angehörigen mehr über die lauernden Gefahren gesprochen. Im Anschluss an seinen Mitmach-Vortrag steht Manfred Schmidt gerne für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

alnatura.de/offenbach

10 %

Willkommens-Rabatt*

vom 07.09. bis 16.09.2017 auf das gesamte Bio-Sortiment

Neueröffnung am 07.09.2017

Jean-Weipert-Straße 3, Offenbach

Bio-Vielfalt für jeden Tag:

- über 6000 Bio-Produkte
- frisches Bio-Obst, Bio-Gemüse und Bio-Backwaren aus der Region
- eine breite Auswahl an Naturkosmetik
- großes Baby- und Kindersortiment

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Alnatura Team

*Vom Rabatt ausgenommen sind Pfand, Gutscheinkarten, Bücher und Säuglingsanfangsnahrung. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Gültig vom 07. bis 16.09.2017 und nur im Alnatura Super Natur Markt, Jean-Weipert-Str. 3, 63067 Offenbach.

ALNATURA

Super Natur Markt

Zertifiziertes Naturkost Fachgeschäft

PAYBACK

Jean-Weipert-Straße 3
63067 Offenbach
Mo bis Sa 8–20 Uhr